

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW-STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PRIMER**



**SKRIPSI**

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

**ARISKA NAFIAH ARYANI**

**J120120020**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

## KATA PENGANTAR

**Assalamualaikum Wr. Wb**

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat serta karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Pemberian *Back Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer**”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni S.Fis, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran yang terbaik bagi penulis.
5. Bapak Sugiyono SST.FT, MH.Kes, selaku Dosen Penguji I, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat bagi penulis dalam menyusun skripsi agar lebih sempurna.

6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.

7. Orang tua ku Bapak Sumartono dan Ibu Suwarsi yang telah mendidiku, membesarkanku dan merawatku dengan baik. Terimakasih atas semua kerja keras, dukungan dan doa kalian selama ini.

8. Seluruh keluarga dan saudara yang saya cintai.

9. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2012, terimakasih banyak atas dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

Bahwa tanpa mereka semua skripsi ini mungkin belum bisa terwujud dan penulis mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan dalam skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

**Wa'alaikumsalam Wr.Wb.**

Surakarta, 29 Oktober 2016



Penulis

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK EXERCISE* DAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI**

**HAID PRIMER**

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi SI Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



**Wahyuni, S.Fis., M.Kes**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Strudi SI Fisioterapi dan

Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Fisioterapi

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 Oktober 2016

Nama Penguji:

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
2. Sugiono, SST.FT, MH.Kes
3. Dwi Kurniawati, SST.FT, M.Kes

Tanda Tangan



Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwaji, M.Kes)

Nip. 195311231983031002

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Ariska Nafiah Aryani

NIM : J 120 120 020

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh *Back Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap  
Penurunan Nyeri Haid Primer

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebut sumbernya. Dengan ini, surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi yang ada.

Surakarta, 29 Oktober 2016

Peneliti



Ariska Nafiah Aryani

## **MOTTO**

“You are never too old to set another goal or dream a new dream” ( C.S Lewis )

“Hiduplah seperti akar ikhlas memberikan segalanya meski kadang sang pohon  
tak pernah melihatnya” ( Lensa Dakwah )

“Berbuat baiklah, suatu saat kamu akan mendapatkan kebaikan dari semua itu”  
( penulis )

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk yang tercinta dan tersayang, yaitu kepada :

### **Allah SWT**

Tuhan yang maha kuasa yang telah memberikan kemudahan dan selalu memberikan pertolongan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

### **Orang Tua Tercinta**

Ayahanda Sumartono dan ibunda Suwarsi tercinta yang senantiasa memanjatkan do'a terbaik bagi anaknya dan dengan kesabarannya mendidik, serta telah berjuang demi kebaikan anaknya.

### **Saudaraku**

Kakakku tersayang Septiana Wahyuning Pangesti dan Elysa Yutik Hidayati yang selalu memberikan motivasi dan dukungan selama ini.

### **Sahabat dan Teman**

Terima kasih untuk sahabatku Devi Marganingtyas, Naviska Dwi Ristiana, Hexa Ratna, Novan Wisnu Wardana, Lina Monnika, Nita Widhisusanti, Viky, dan Desita Herawati yang telah mendukung dan memotivasi saya untuk terus melakukan yang terbaik hingga saat ini.



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teori.....	7
1. Nyeri Haid Primer .....	7
a. Definisi Nyeri Haid .....	7
b. Nyeri Haid Primer .....	8
c. Etiologi .....	9
d. Faktor Resiko Nyeri Haid .....	10
e. Tanda dan Gejala Nyeri Haid.....	10
2. <i>Back Exercise</i> .....	11
a. Definisi .....	11
b. Mekanisme <i>Back Exercise</i> dalam Menurunkan Nyeri .	12

c. Teknik <i>Back Exercise</i> .....	13
3. <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	15
a. Definisi .....	15
b. Pengaruh <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	16
c. Mekanisme Kerja <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	17
d. Metode <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	18
B. Kerangka Berpikir .....	20
C. Kerangka Konsep .....	21
D. Hipotesis .....	21
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	23
D. Variabel Penelitian .....	24
1. Variabel Bebas .....	24
2. Variabel Terikat .....	24
E. Definisi Konseptual .....	25
F. Definisi Operasional .....	25
G. Jalannya Penelitian .....	26
H. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Gambaran Umum Penelitian .....	29
2. Karakteristik Responden .....	30
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	30
b. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT .....	30
c. Karakteristik Responden Berdasarkan usia Menarche .....	31
d. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid .....	31

3. Hasil Penelitian.....	32
B. Hasil Analisis Data.....	33
1. Uji Pengaruh.....	33
2. Uji Beda Pengaruh.....	34
C. Pembahasan.....	35
1. Karakteristik Data .....	35
2. Pengaruh <i>Back Exercise</i> Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer .....	39
3. Pengaruh <i>Slow - stroke Back Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer .....	39
4. Beda Pengaruh Kelompok diberikan <i>Back Exercise</i> dan <i>Slow-Stroke Back massage</i> .....	41
D. Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Uji Normalitas Data.....	28
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	30
4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT .....	30
4.3 Karakteristik Berdasarkan Usia Menarche .....	31
4.4 Karakteristik Berdasarkan Lama Haid .....	31
4.5 Kategori Skala Nyeri Kelompok <i>Back Exercise</i> dan <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	32
4.6 Rerata Nyeri dengan VAS .....	33
4.7 Hasil Uji Pengaruh .....	34
4.8 Hasil Uji Independen Sample t-test.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan Sirkular dalam Pemberian Stimulasi Kuntaneus <i>Slow-Stroke Back Massage</i> .....	18
2.2 Area Usapan Stimulasi Kuntaneus <i>slow-Stroke</i> <i>Back Massage</i> .....	19
2.3 Area usapan Stimulasi Kuntaneus <i>Slow-Stroke Back Massage</i> ....	19
2.4 Kerangka Pikir .....	20
2.5 Kerangka Konsep .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Latihan *Back exercise* dan *Slow-Stroke back Massage*

Lampiran 2 *Inform Consent*

Lampiran 3 Angket

Lampiran 4 Uji Analisis Data

Lampiran 5 Surat Bukti Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi

Lampiran 7 Daftar Responden Yang Mengikuti Penelitian

Lampiran 8 Riwayat Hidup

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ARISKA NAFIAH ARYANI / J120120020

### “PENGARUH PEMBERIAN BACK EXERCISE DAN SLOW-STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PRIMER”

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., M.Kes)

**Latar Belakang:** Pada umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Salah satu cara dan usaha untuk menurunkan nyeri adalah dengan *back exercise* dan *slow-stroke back massage*. *Back exercise* merileksasikan otot-otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat mengurangi nyeri sedangkan *slow stroke back massage* dapat mengurangi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot.

**Tujuan Penelitian:** yaitu untuk mengetahui beda pengaruh *back exercise* dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan nyeri haid primer.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *pre and post test two group design*. Sampel sebanyak 30 siswi. Penelitian ini dibagi 2 kelompok masing-masing kelompok terbagi 15 siswi. Kelompok I diberikan latihan *back exercise* 3x seminggu dengan durasi 20 menit, setiap gerakan diberikan penahanan 8x hitungan, kemudian dirilekskan dan mengulangi gerakan 2x repetisi. Kelompok II diberikan terapi *slow stroke back massage* dengan durasi 20 menit diberikan 3x dalam seminggu. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

**Hasil Penelitian:** Uji pengaruh pada kelompok I dengan *back exercise* didapatkan nilai  $p=0,003$  ( $p<0,005$ ) sedangkan pada kelompok II dengan *slow stroke back massage* didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Hasil uji beda setelah perlakuan antara kelompok I dan II didapatkan nilai  $p=0,028$ .

**Kesimpulan:** pemberian *treatment back exercise* dan *slow-stroke back massage* masing-masing berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid, namun pemberian *slow stroke back massage* lebih baik berpengaruh dari pada pemberian *back exercise*.

**Kata Kunci:**

*Back exercise, slow-stroke back massage, nyeri haid primer.*

## ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
MINITHESIS, OCTOBER 29<sup>th</sup> 2016

**ARISKA NAFIAH ARYANI/ J120120020**

**“EFFECT OF GIVING *BACK EXERCISE* AND *SLOW-STROKE BACK MASSAGE* TO DECREASE PRIMARY MENSTRUATION PAIN ”**

**(Guided by : Wahyuni, S.Fis., M.Kes)**

**Background:** In general, when menstruation many women who feel the complaint of pain that lasts 2-3 days, starting the day before the start of menstruation. One of the ways and efforts to reduce back pain is with exercise and slow-stroke back massage. Back exercise to relaxing tense muscles that can open narrow blood flow so as to reduce the pain while the slow-stroke back massage can reduce pain and help reduce muscle tension.

**Objective:** to know the different effects of back exercise and slow stroke back massage to the decline of the primary menstrual pain.

**Methods:** This research is a quasi experimental research design pre and post test two group design. A sample of 30 students. This study was divided into 2 groups each group divided 15 students. The first group was given exercises back exercise 3 times a week with a duration of 20 minutes, each movement is given detention 8x count, then repeat the movement to relaxing and 2x reps. The second group was given treatment of slow stroke back massage with a duration of 20 minutes is given 3 times a week. Data analysis using paired samples t-test and independent sample t-test.

**Results:** Test the effect in group I with a back exercise p value = 0.003 ( $p < 0.005$ ), while in group II with a slow stroke back massage p value = 0.000 ( $p < 0.005$ ). Different test results after treatment between groups I and II obtained value of  $p = 0.028$ .

**Conclusion:** the provision of treatment of back exercise and slow-stroke back massage each influential in reducing menstrual pain, but the giving of slow stroke back massage better effect than giving back exercise.

**Keywords:** Back exercise, slow-stroke back massage, the primary menstrual pain.